

UTVIKLINGSTRAPP, UTHOLDENHETSIDRETT

Idrett: SKØYTER

Kjønn: JENTER

Tidsperiode: 1 → 12 TRENINGÅR (13-24år)

Rammebetingelser	1. – 2. treningsår	3. - 4. treningsår	5. - 6 treningsår	7. - 8. treningsår	9. – 10. treningsår	11.-12.treningsår
Bosted:	Hos foresatte	Hos foresatte	Hos foresatte evt. skolebestemt	Avhengig av treningsgruppe NSF	Avhengig av treningsgruppe NSF	Avhengig av treningsgruppe NSF
Studier/jobb:	Ungdomsskole	Ungdomsskole	Videregående skole helst idrettsklasse	Studie/jobb deltid	Studie/jobb deltid	Studie/jobb deltid
Trener:	Klubb	Klubb/region	Klubb/region + NSF trener	Klubb/region + NSF trener	Klubb/region + NSF trener	Klubb/region + NSF trener
Treningsmuligheter: <i>Grunnlagstrening (sommer)</i>	Tilgang basistrening inne + ute 3 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 3 økter/uke + ”skøyter” 2 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 6 økter/uke + ”skøyter” 3 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 6 økter/uke + ”skøyter” 4 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 8 økter/uke + ”skøyter” 5 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 8 økter/uke + ”skøyter” 5 økter/uke
<i>Spesifikk trening (vinter)</i>	Tilgang is 3 økter/uke	Tilgang is 3 økter/uke	Tilgang is 4 økter/uke	Tilgang is 4 økter/uke	Tilgang is 5 økter/uke	Tilgang is 5 økter/uke
Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte:	Klubb	Klubb/region + NSF	Klubb/region + NSF	Klubb/region + NSF	Klubb/region + NSF	Klubb/region + NSF
Stikkord for treningsmiljøer, <i>Fokus på:</i> <i>Aktivitetsglede</i> <i>Mestring</i> <i>Læring</i> <i>Utvikling</i> <i>Treningsglede/vilje</i> <i>Langsiktig målstyring</i> <i>Langsiktig planlegging</i> <i>Målklarhet/synlighet</i> <i>Samarbeid mellom organisasjonsledd</i> <i>Samarbeidspartnere:</i> - utdanning - yrke <i>Krav til trenere</i> <i>Krav til støtteapparat</i>	Fokus på utvikling av basiskvaliteter og basisferdigheter. Fokus på utvikling av sosiale relasjoner. Fokus på utvikling av engasjement/innlevelse i de enkelte treningsaktiviteter / opplevelse av mestring. Felles trening jenter/gutter.	Fokus på utvikling av grunnleggende spesialferdigheter Fokus på utvikling av sentrale fysiske kvaliteter Fokus på utvikling av aktivitets- / mesringsglede og stabile sosiale relasjoner Felles trening jenter/gutter Samarbeid klubb – skole.	Fokus på langsiktig målsetting, langsiktige utviklingsplaner. Fokus på utvikling av allsidig skøytespesifikke ferdigheter og treningsglede. Fokus på samarbeid treningsmiljø – skole. Fokus på læring av bred idrettslig kunnskap. Samarbeid klubb - skole.	Fokus på utvikling av av evne til egenvurdering. Fokus på videreutvikling av allsidig skøytespesifikke ferdigheter og stor treningsvilje. Fokus på samarbeid treningsmiljø – skole. Fokus på videreutvikling av bred idrettslig kunnskap.	Fokus på utvikling av sjølstendighet/ Uavhengighet. Fokus på utvikling av spesielle ferdigheter. Fokus på utvikling av avanserte fysiske kvaliteter og spesifikk kunnskap. Fokus på samarbeid treningsmiljø – utdanning/arbeid.	Fokus på utvikling av sjølstendighet. Fokus på utvikling av avansert ferdighet. Fokus på utvikling av ekstreme kvaliteter og spesifikk totalkunnskap. Fokus på samarbeid treningsmiljø – utdanning/arbeid.
Medisinsk støtteapparat:	Skole- / fastlege	Skole- / fastlege	Skole- / fastlege / NSF legekontakt	Fastlege / NSF legekontakt / helseteam	NSF + OLT legekontakt / helseteam	NSF + OLT legekontakt / helseteam

Tekniske krav	1. – 2. treningsår	3. – 4 treningsår	5. – 6. treningsår	7. – 8. treningsår	9.– 10. treningsår	11.-12.treningsår
Stikkord for skøytetekniksk utvikling (langside/sving) <i>Sittestilling</i> <i>Balanse</i> <i>Armbevegelser</i> <i>Grunnkoordinering</i> <i>Samling/nedsett</i> <i>Ytterposisjon</i> <i>Pendel/fall fase</i> <i>Skyvfase</i> <i>Rytme</i> <i>Tilpasning til økt intensitet</i> <i>Automatisering</i> <i>Kraft/spenning regulering</i>	Langside: Sittestilling Balanse Armbevegelser Grunnkoordinering Samling/nedsett Sving: Balanse Grunnkoordinering Legge over	Langside: Sittestilling Balanse Armbevegelser Ytterposisjon Pendel/fall fase Skyvfase Rytme Sving: Balanse Rytme Sittestilling	Langside: Ytterposisjon Pendel/fall fase Skyvfase Rytme Automatisering Kraft/spenning regulering Sving: Rytme Sittestilling Skyvfase Automatisering	Spesialisering av distanser Langside: Automatisering Kraft/spenning regulering Tilpasning til økt intensitet Sving: Automatisering Kraft/spenning regulering Tilpasning til økt intensitet	Utvikling av individuelle tekniske arbeidsoppgaver/løsninger for langside og sving	Utvikling av individuelle tekniske arbeidsoppgaver/løsninger for langside og sving
Fysiske krav						
Aerob kapasitet	3000m løp 13 år: ingen 14 år 810”	3000m løp 15 år: 795” 16 år 780”	3000m løp 17 år: 770” 18 år 750” Sykkel: Is:	3000m løp 19 år: 710” 20 år 690” Sykkel: Is:	3000m løp 21 år: 690” 22 år 690” Sykkel: Is:	3000m løp 23 år: 690” 24 år 690” Sykkel: Is:
Anaerob kapasitet <i>Prestasjonstest anaerob kapasitet roergometer</i>			Sykkel: Is:	Sykkel: Is:	Sykkel: Is:	Sykkel: Is:
Maks/utholdende styrke <i>1 RM spesifikke styrke tester</i>						
Generell styrke <i>Generelle/basis styrke tester</i>	Basistest protokoll	Basistest protokoll	Basistest protokoll	Basistest protokoll	Basistest protokoll	Basistest protokoll
Bevegelighet <i>Testøvelser for sentrale ledd</i>	Ankelled, hofteledd og rygg, felksjonstest	Ankelled, hofteledd og rygg, felksjonstest	Ankelled, hofteledd og rygg, fleksjonstest	Ankelled, hofteledd og rygg, fleksjonstest	Ankelled, hofteledd og rygg, fleksjonstest	Ankelled, hofteledd og rygg, fleksjonstest

Mentale krav						
Generell ferdigheter <i>Grunnholdninger i forhold til idrettslig aktivitet/trening</i> <i>Grunnleggende individuell og sosial adferd</i>	Skal vise aktivitets- og mestringsglede Skal vise punktlighet Skal vise ærlighet Skal vise høflighet	Skal vise treningsglede Skal utvikle konsentrasjonsevne Skal utvikle positivt idrettslig sjølbilde og sjøltillit	Skal vise utviklingshunger og stor treningsvilje Skal utvikle evne til å sette langsiktige mål og ta praktiske adferdsvalg i forhold til målsetting Skal utvikle evne til å sette opp og følge arbeidsmål Skal etablere rutiner for mental treningsforberedelse Skal lære visualisering	Skal vise stor trenings- vilje og høy konkurranse motivasjon Skal utvikle evne til å planlegge treningsuker og perioder Skal utvikle evne til planlegge og forberede gjennomføring av konkurranser Skal utvikle evne til å regulere spenningsnivå	Skal vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse motivasjon. Skal utvikle evne til å planlegge og prioritere tidsbruk (24 timers tøtøver). Skal utvikle evne til indre dialog /tankestyring. Skal utvikle sjølinnsikt Skal utvikle sjølstendighet	Skal vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse motivasjon. Skal utvikle evne til å kontrollere ekstremt konkurransstress under varierende ytre betingelser. Skal utvikle evne til å sette nye mål etter å ha opplevd å lykkes. Skal utvikle uavhengighet
Målsetting og konsekvens	Skal vise positiv sosial adferd					
Spenningsregulering						
Visualisering		Skal utvikle identitet				
Konsentrasjon		Skal utvikle kreativitet				
Konkurransplaner						
Taktiske krav						
<i>Grunnleggende disponeringsevne</i> <i>Spesifikk løpsdisponering</i> <i>Taktiske valg før konkurranser</i> <i>Taktiske valg under konkurranser</i>	Ingen	Lære grunnleggende disponering av egen kapasitet på lange treningsturer	Lære grunnleggende disponering av egen kapasitet på 3000-5000m	Lære grunnleggende løpstaktikk på alle distanser	Utvikle løpstaktikk på spesialdistanser	Utvikle repertoar av spesifikk løpstaktikk
Andre prestasjonsfremmende elementer						
<i>Sikkerhet</i> <i>Hygiene</i> <i>Utstyr</i> <i>Reglement & bestemmelser</i> <i>Livsstil/rusgifter/antidoping.</i> <i>Ernæring / kosthold</i> <i>Treningsdagbok</i> <i>Treningslære</i> <i>Karriereplanlegging</i>	Lære klubbreglement og sikkerhetsregler. Læres opp i grunnleggende materiell kunnskap og daglig vedlikehold av materiell	Lære personlig treningshygiene. Lære å slipe skøyter. Lære å utføre enkle reparasjoner. Lære om holdninger til doping.	Lære om livsstil, rusgifter, antidoping og ernæring/kosthold. Lære grunnleggende treningslære. Føre treningsdagbok.	Få fullt ansvar for eget materiell Få kunnskap om viktige elementer innen treningslære Få ansvar for eget kosthold Ansvar for skole/jobb	Prøve ut og tilpasse nytt utstyr Ta ansvar for egen total livssituasjon og planlegging av egen idretts- og yrkeskarriere. Ansvar ovenfor sponsorer	Få tilgang til topp utstyr og ta ansvar for å tilpasse dette til individuelle kvaliteter. Utvikle prestasjonsfremmende samarbeid med nødvendige støttespillere

Treningsprogresjon	1. - 2. treningsår	3. - 4. treningsår	5. - 6. treningsår	7. - 8. treningsår	9. -10.treningsår	11.-12. treningsår
<i>Treningsuker pr år</i>	30	40	44	48	50	50
<i>Treningstimer pr år</i>	180	400	700	850	1000	1200
<i>Treningsdager pr uke</i>	3	5	6	7	7	7
<i>Treningsøkter pr uke</i>	3	5	8	10	12	14
<i>Prosent årlig spesifikk trening</i>	45	50	50	55	60	70
<i>Prosent årlig generell trening</i>	55	50	50	45	40	30
<i>Fordeling spesifikk / generell trening i forberedelsesessong</i>	10 / 90	20 / 80	20 / 80	25 / 75	25 / 75	30 / 70
<i>Fordeling spesifikk / generell trening i konkurransesesong</i>	60 / 40	70 / 30	70 / 30	75 / 25	75 / 25	80 / 20
<i>Prosentvis årlig fordeling av trening i de i ulike intensitetssoner</i>	Lett: 75 Moderat: 20 Hardt: 5	Lett: 70 Moderat: 25 Hardt: 5	I sone 1: 40 I sone 2: 33 I sone 3: 15 I sone 4: 2 I sone 5: 1.5 I sone 6: 1 I sone 7: 6,5 I sone 8: 1	I sone 1: 40 I sone 2: 32 I sone 3: 15 I sone 4: 3.5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 1 I sone 7: 6 I sone 8: 1	I sone 1: 45 I sone 2: 30 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 1.5 I sone 7: 6 I sone 8: 1	I sone 1: 50 I sone 2: 25 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 1.5 I sone 7: 6 I sone 8: 1
<i>Årlig fordeling styrketrening:</i> <i>Stabiliserings styrke</i> <i>Generell/basis kraft</i> <i>Løfteteknikk</i> <i>Kraft utholdenhet generell</i> <i>Kraft utholdenhet spesifikk</i> <i>Maksimal kraft generell</i> <i>Maksimal kraft spesifikk</i> <i>Eksplosiv kraft</i>	Stabilisering: 55% Basis kraft: 40% Løfteteknikk: 5%	Stabilisering: 40% Basis kraft: 30% Løfteteknikk: 10% Gen. kraftuth.: 20%	Stabilisering: 30% Basis kraft: 15% Løfteteknikk: 5% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 18% Gen. makskraft: 10% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Løfteteknikk: 5% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 13% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen.maksraft: 15% Spes. makskraft: 13% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 30% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 18% Eksplosiv kraft: 2%
<i>Årlig fordeling bevegighetstrening:</i> <i>Generell / basis bevegighet</i> <i>Spesifikk bevegighet</i>	Gen. bevegighet: 70 % Spes. bevegighet: 30%	Gen. bevegighet: 70% Spes. bevegighet: 30%	Gen. bevegighet: 60% Spes. bevegighet: 40%	Gen. bevegighet: 50% Spes. bevegighet: 50%	Gen. bevegighet: 30% Spes. bevegighet: 70%	Gen. bevegighet: 30% Spes. bevegighet: 70%
<i>Årlig fordeling teknisk trening:</i> <i>Grunnleggende tekniske elementer</i> <i>Spesifikke tekniske elementer</i>	Grunnelementer: 80% Spes. elementer: 20%	Grunnelementer: 70% Spes. elementer: 30%	Grunnelementer: 40% Spes. elementer: 60%	Grunnelementer: 30% Spes. elementer: 70%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%

<i>Årlig fordeling taktisk trening: Grunnleggende taktiske elementer Spesifikke taktiske elementer</i>		Grunnelementer: 100%	Grunnelementer: 70% Spes. elementer: 30%	Grunnelementer: 30% Spes. elementer: 70%	Grunnelementer: 10% Spes. elementer: 90%	Grunnelementer: 10% Spes. elementer: 90%
<i>Årlige hovedelementer i treningsplan for utvikling av mentale ferdigheter</i> <i>Grunnholdninger Sentrale adferdstrekk</i> Målsetting og konsekvens Spenningsregulering Visualisering Konsentrasjon Konkurransplaner	Oppmuntre til, legge til rette for og forsterke høyt aktivitetsnivå og utprøving av ferdighetsnivå Punktlighet, ærlighet, høflighet og positiv sosial adferd: Forsterking ved adferd i samsvar med krav, sanksjoner ved adferd som representerer brudd på krav.	Oppmuntre til og forsterke stor treningsiver Konsentrasjons-øvinger Underbygge og forsterke positivt idrettslig sjølbilde Gi rom for og forsterke identites-utvikling som skøyteløper Legg inn utøverstyrte aktiviteter som grunnlag for utvikling av kreativitet	Forsterke vilje til utvikling Arbeide med evne til langsiktig målsetting og praktiske arbeidsmål Adferdsvalg i forhold til mål Mental treningsforberedelse Visualisering	Sette krav til stor treningsvilje og forsterke høy konkurranse-motivasjon Arbeide med evne til uke- og periode-planlegging Mentale konkurranse forberedelser Regulere spenningsnivå	Sette krav til og forsterke ekstrem treningsvilje og konkurranse-motivasjon Utvikle egenskaper som 24 timers utøver Indre dialog / tankestyring Sette krav til og forsterke sjølinnsikt og gi rom for utvikling av sjølstendighet	Vedlikeholde og videreutvikle ekstrem treningsvilje og konkurranse-motivasjon Arbeide med evne til å kontrollere ekstremt konkurransestress Arbeid med evne til refokusering etter suksess Gi rom for utvikling av uavhengighet
Testsystem						
<i>Uker for generelle/basis tester</i> <i>Uker for spesifikke tester</i>		19, 28 og 37	19, 28 og 37	19, 28 og 37 Spesifikke tester tilpasses sesongplan	19, 28 og 37 Spesifikke tester tilpasses sesongplan	Testuker tilpasses sesongplan og søkes samordnet med NSF testopplegg + egne tester (høydetrening)

Aktuelt fagstoff						
<p>Trenerrollene Kosthold og ernæring Antidoping Sikkerhet og førstehjelp Lov og reglement Fagstoff kilder</p>	<p>NIF/NOK nettside: www.olympiatoppen "basistrening" NSF nettside: www.n-s-f.no</p>	<p>NIF/NOK nettside: www.olympiatoppen "basistrening" NSF nettside: www.n-s-f.no</p>	<p>NIF/NOK hefter: "Prester bedre med riktig kost" "Doping" "Utøverhåndboken" NSF nettside: www.n-s-f.no ISU bøker</p>	<p>C. Helle: "Overskudd – kokebok for deg som trener" NIF/NOK: "Utøverhåndboken" NSF nettside: www.n-s-f.no ISU bøker</p>	<p>Benytt kilder: Olympiatoppen: "Fagstoff om toppidrett" www.olympiatoppen NSF nettside: www.n-s-f.no ISU bøker</p>	<p>Benytt kilder: Olympiatoppen: "Fagstoff om toppidrett" www.olympiatoppen NSF nettside: www.n-s-f.no ISU bøker</p>